



Centre Aquatique du Bassin d'Aurillac

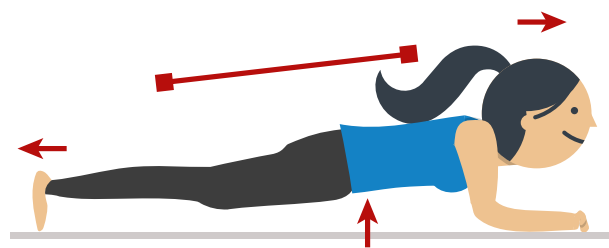
Idées d'exercices d'entretien physique pour la natation

Matériel nécessaire : aucun

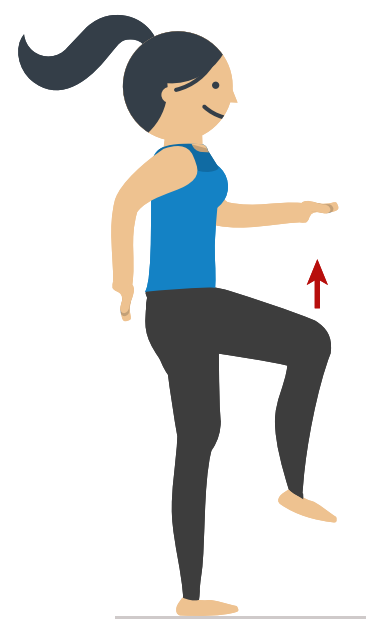
Déroulement de la séance : alternez exercices de renforcement et de cardio. Adaptez la durée des exercices, le temps de repos et le nombre de répétitions selon vos capacités.

Durée idéale : 30 min tous les 2 à 3 jours.

Astuce d'entraînement : démarrez toujours par les exercices qui vous posent le plus de difficulté et terminez l'entraînement par ceux avec lesquels vous êtes le plus à l'aise !



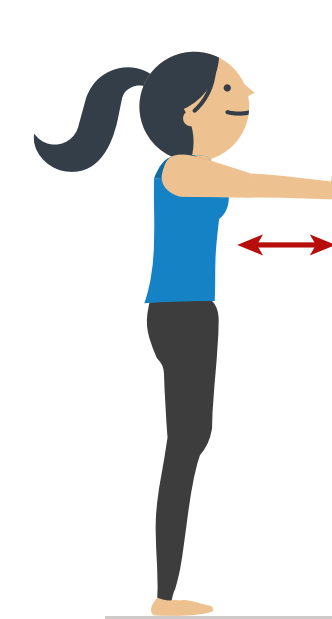
Gainage ventral
30 secondes



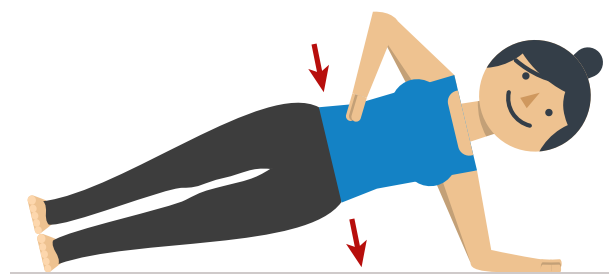
Montée de genoux
alterné 30 secondes



Pompes 3x5 normal ou
10 avec genoux à terre



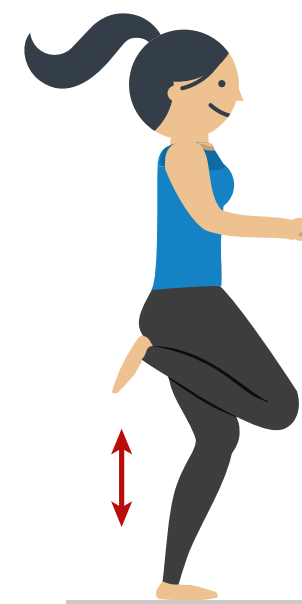
Pompes verticales 3x5
contre un mur



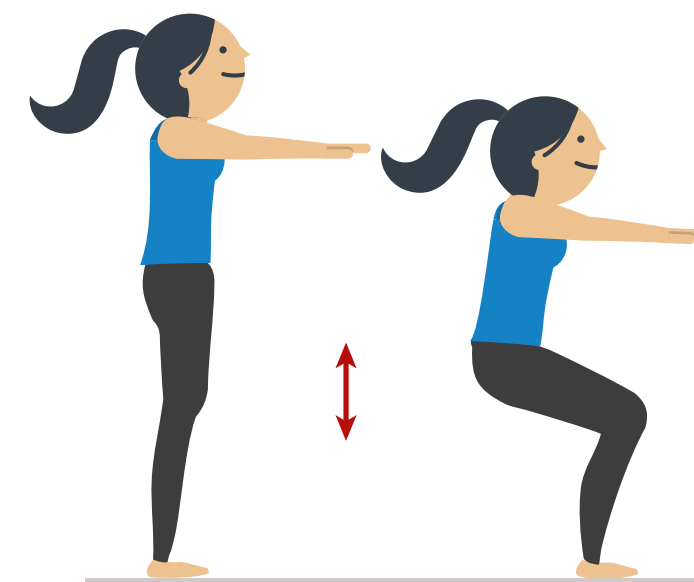
Gainage latéral Droit
30 secondes



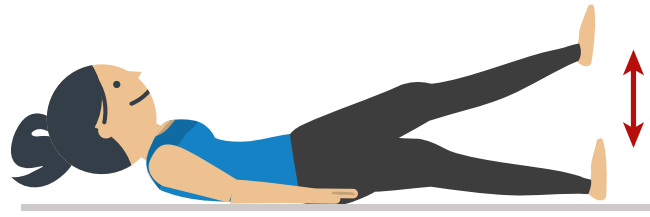
Bras Papillon debout
20 secondes



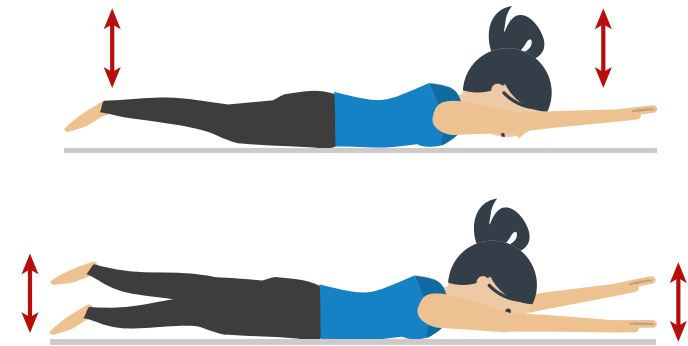
Talons aux fesses
30 secondes



Squats
30 répétitions



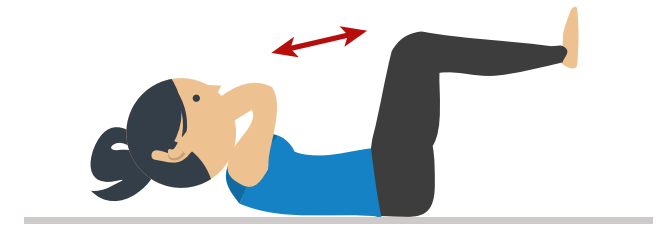
Battements dos
30 secondes



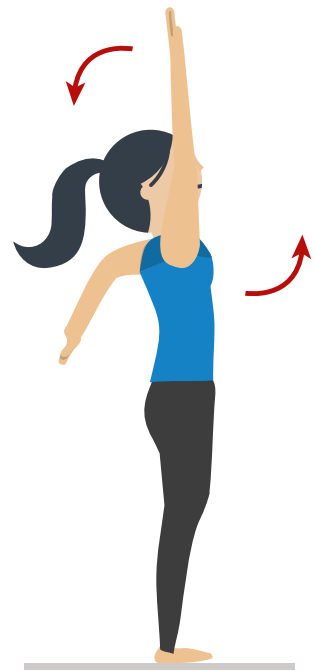
Bras de crawl tendu
30 secondes



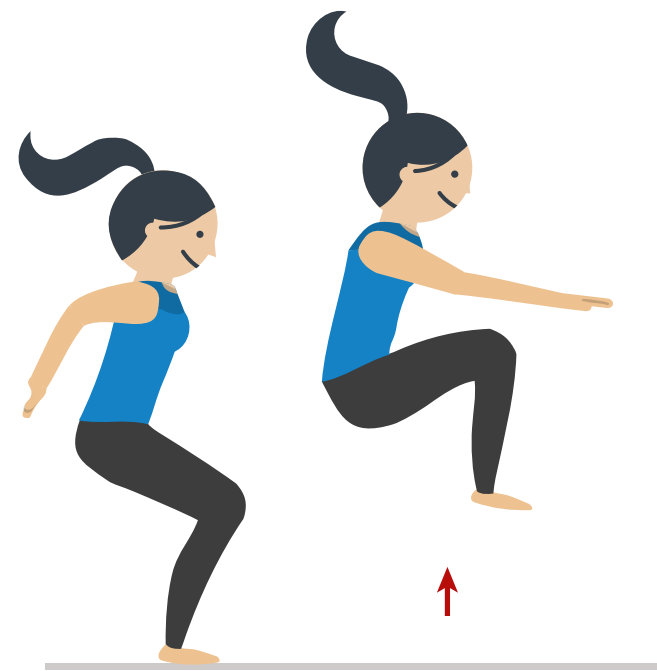
Sauts extension
20 répétitions



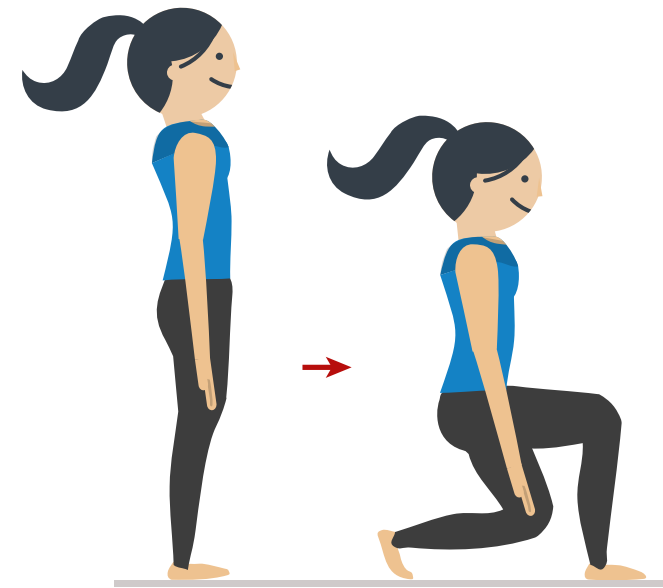
Abdos classiques
30 secondes



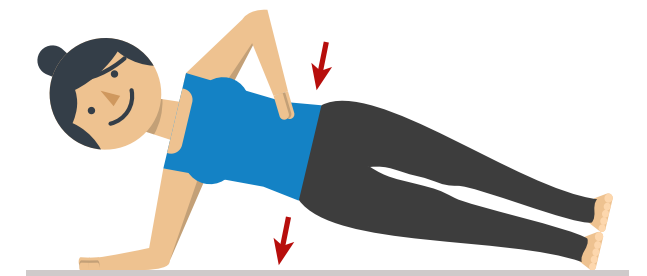
Bras de dos debout
30 secondes



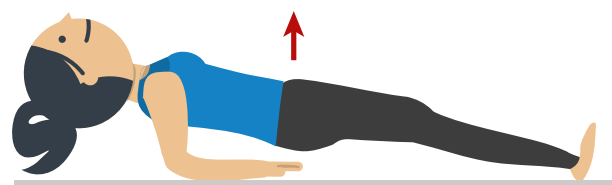
Sauts genoux groupés
20 répétitions



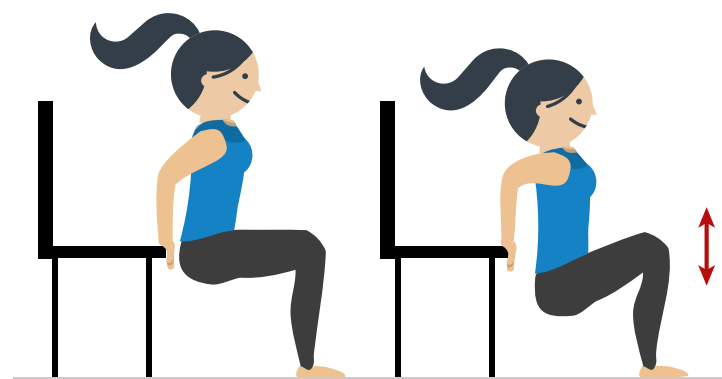
Fentes avant
30 répétitions



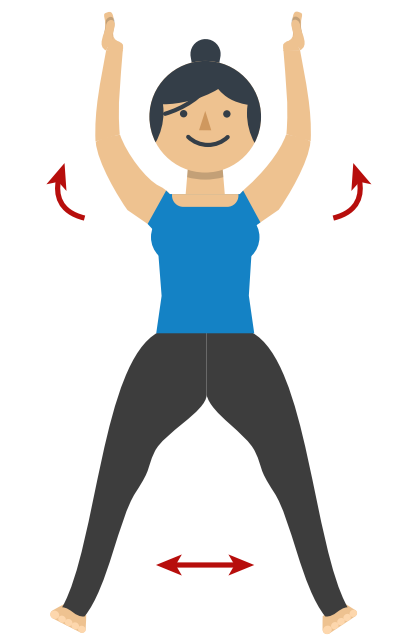
Gainage latéral Gauche
30 secondes



Gainage dorsal
30 secondes



Dips avec une chaise
20 fois



Ecart bras jambes
simultanées 40 secondes



Chaise contre un mur
30 secondes